

# doTERRA SERENITY

---

doTERRA - Serenity - erholsame Mischung

doTERRA Serenity hat ein beruhigendes und entspannendes Aroma. Die Wirkung dieser beruhigenden Mischung bringt Ruhe und erdet sofort. doTERRA Serenity kombiniert ätherische Öle von Lavendelblüte, Zeder, Ho-Blatt, Vetiverwurzel, Majoranblatt, Römischer Kamillenblüte, Ylang-Ylang-Blüte, Hawaiianischem Sandelholz und Vanilleschoten-Absolue. Diese Öle sind für ihre Fähigkeit bekannt, Spannungsgefühle zu lösen und die Emotionen zu beruhigen.

## Anwendung

Äusserlich

- Ein bis zwei Tropfen auf die Hände auftragen und einatmen reduziert, regelmässig angewandt, die Stressgefühle des Alltags.
- Vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen und/ oder die Handgelenke auftragen, um zu erholsamer Entspannung zu finden.
- 2-3 Tropfen für ein warmes Bad mit Bittersalz für ein entspannendes, erholsames Erlebnis
- Geben Sie 2-3 Tropfen auf den Nacken oder das Herz, um ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen.

## Wichtig für Sie:

doTERRA-Öle sind reinheitszertifiziert und unterliegen strengen Qualitäts-Kontrollen. Einige eignen sich, sparsam angewendet, zum Einnehmen. Wenden Sie innerlich nur sehr reine Öle in kleinen Dosierungen und begleitet an. Gerne gebe ich Ihnen mehr Informationen in meiner Praxis.

## KÖRPER . SEELE . GEIST

[www.bewusst-werden.ch](http://www.bewusst-werden.ch) | [praxis@bewusst-werden.ch](mailto:praxis@bewusst-werden.ch)

Praxis Andrea Lanter-Fässler

doTERRA-Beraterin 7420155

Traditionelle Europäische Naturheilkunde

Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonthherapie

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40

